

«Rupture conjugale et détresse masculine»

4^e Forum d'Autonhommie

Éléments de synthèse des ateliers du 20 novembre 2014

La rupture conjugale est la toile de fond d'une proportion impressionnante des détresses masculines, voire des dérives masculines. «Surprise», «trahison», «exclusion», «dépossession», «abandon»... autant de sentiments qui dessinent le profil du gars «qui ne l'a pas vu venir...». Chaque cas est unique, mais des lignes de force ressortent pour traduire un spécifique masculin dans l'émotion, dans l'attribution, dans la relation entourant la rupture conjugale chez l'homme quitté.

Le 4^e Forum d'AutonHommie (www.autonhommie.org) sur la condition masculine s'est tenu à l'Université Laval les 19 et 20 novembre 2014. Après une soirée d'ouverture, le 19 novembre (journée internationale des hommes), la journée du 20 novembre a été consacrée au traitement du thème («rupture conjugale et détresse masculine») à partir de six ateliers différents répartis deux à deux selon trois axes thématiques:

- 1) l'impact de la rupture sur le rapport à soi (santé physique, santé mentale);
- 2) le rapport aux autres en contexte de rupture;
- 3) le rapport au juridique des hommes qui se séparent.

Dans chaque axe thématique, l'atelier du matin présentait la problématique et l'atelier de l'après-midi traitait des réponses possibles aux besoins des hommes en rupture. Au terme de la tenue de ces ateliers, trois observateurs-rapporteurs ont pu identifier des éléments importants ressortant des échanges. Le texte qui suit résume ces éléments.

Constats ressortant des échanges dans l'axe 1 :

« **Rupture conjugale et rapport à soi : santé physique et mentale** »

Synthèse proposée par Janie Houle, Ph.D, professeure au Département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal.

Les présentations et les échanges qui ont eu lieu dans les ateliers A et D (axe 1) ont permis de dégager les priorités suivantes dans la réponse aux besoins des hommes en rupture :

- **Reconnaître la détresse qui se cache souvent sous des comportements en apparence inoffensifs** comme, par exemple: - des achats compulsifs sur les annonces kijiji; - des rénovations qui n'en finissent plus; - un entretien excessif de la pelouse; - une abondance de blagues et d'humour; - sur-entraînement jusqu'à épuisement, etc.
- **Écouter l'homme, l'accueillir sans jugement** – c'est ce qui procure un effet d'apaisement qui laisse ensuite place aux émotions de vulnérabilité et permet de créer un lien de confiance, un contexte sécuritaire où l'homme peut mettre en mots ce qu'il ressent, sa vulnérabilité. L'homme en rupture peut comprendre qu'on a le droit d'être en colère, d'avoir envie de vengeance. L'intervenant devient alors un interprète de la souffrance et il aide à : - verbaliser le monde intérieur; - à remplacer l'agir, l'acting out par la parole; et à devenir plus adulte dans ce contexte difficile.
- **Aider l'homme à reconstruire sa masculinité**, à prendre conscience que l'image publique qu'il tente de projeter et de maintenir à tout prix n'est pas cohérente avec son monde intérieur et son vécu émotif. L'intervention doit aider l'homme à développer un «je» cohérent avec sa réalité, à utiliser des images qui font plus de sens pour lui, au lieu des attentes traditionnelles de rôles de genre. Les modèles souhaités de la masculinité doivent être des ressources identitaires vraisemblables et non pas

des idéaux mâles qui condamnent à l'échec parce qu'ils sont inaccessibles dans la vraie vie.

- **Miser sur la solidarité** masculine et les modèles positifs. Les hommes sont les meilleurs ambassadeurs auprès des autres hommes quand il est question de réduire leur réticence à la demande d'aide. Les hommes qui vont bien après une rupture difficile sont source d'espoir car ils font la démonstration qu'il est possible de s'en sortir; ils montrent comment ils s'en sont sortis eux-mêmes. D'un autre côté, le contact avec des hommes qui vont moins bien permet de réaliser le chemin déjà parcouru ou encore que cela pourrait être pire.
- L'intervention doit **valoriser les petits pas** et miser sur les petits succès. En premier lieu dormir, récupérer, retrouver son énergie. Ensuite, réactiver progressivement les saines habitudes de vie en impliquant la personne dans le choix des changements qu'elle veut faire et en fixant des objectifs réalistes. (L'exemple des vertus du «Crock-pot», cette mijoteuse qui, branchée le matin avec quelques légumes, donne un bon pot-au-feu en rentrant le soir ...petit train va loin...)
- **Reprendre du contrôle** sur ce que l'on peut contrôler et lâcher prise sur ce qui ne nous appartient pas. L'intervention doit soutenir le développement du pouvoir d'agir et changer le regard sur sa souffrance, sur son expérience de détresse.
- **Les dispositifs sociaux devraient agir en amont**, faire la promotion de la santé mentale et renforcer la capacité d'adaptation au changement, dès l'enfance et poursuivre à l'âge adulte.
- Idéalement, **l'aide aux hommes en détresse devrait se trouver dans leur milieu même**, sans qu'ils aient besoin de venir à nous.

Constats ressortant des échanges dans l'axe 2 :

« L'impact relationnel de la rupture chez l'homme »

Synthèse proposée par Richard Cloutier, Ph.D, psychologue, professeur émérite à l'Université Laval (Québec).

Les présentations et les échanges qui ont eu lieu dans les ateliers B et E (axe 2) ont permis de dégager les éléments suivants dans la réponse aux besoins des hommes en rupture :

- Il y a **confirmation du rôle majeur que peu avoir la perte des repères relationnels** associés à la rupture conjugale, ce qui met à risque la santé et le bien-être des hommes en détresse. L'expérience montre que la perte relationnelle marquant la fin d'un attachement amoureux est souvent au cœur de la détresse masculine et peut agir comme moteur vers des dérives dommageables (décrochage, fuite dans la consommation, agressions, conduites suicidaires, etc.).
- Dans l'évaluation comme dans l'intervention, il est nécessaire de **reconnaître le spécifique masculin** dans le profil de détresse relationnelle associé à la rupture. Ce spécifique est souvent caractérisé notamment par : une lecture émotionnelle floue chez soi et chez l'autre (alexithymie des hommes); par une attribution mal nuancée des responsabilités; par une charge émotionnelle indifférenciée; par des stratégies d'évitement souvent inadéquates et aggravantes; et par une résistance ou une méfiance face à la recherche d'une aide appropriée. En revanche, une fois engagé dans son processus de remise en marche, le taux d'abandon ressort comme paradoxalement faible chez l'homme qui consulte.
- Dans l'évaluation comme dans l'intervention, il est nécessaire de **reconnaître l'importance des irritants matériels** comme les problèmes d'argent, les conflits, les pressions de rôles, les horaires stressants, etc. dans la détresse ressentie (avant,

pendant et après la rupture). Tout n'est pas qu'une affaire d'interprétation relationnelle et des ajustements concrets sont parfois incontournables pour s'en sortir.

- **La rupture peut avoir ses bons côtés.** Le maintien d'une relation dysfonctionnelle n'est pas un gage de bien-être. La séparation libère les conjoints du fardeau d'une telle relation. Au-delà de la crise, une croissance personnelle est possible et souvent effective sur le long terme. L'intervention doit désigner cette lumière au bout du tunnel.
- **Ne pas confondre le deuil de la personne et le deuil de la relation de couple.** Lorsque l'amour n'est plus au rendez-vous avec la conjointe, la détresse est davantage reliée à la perte de la relation de couple, de l'identité de conjoint, et des rôles qui y sont reliés, plutôt qu'à la distanciation d'une personne avec laquelle l'accord n'est plus présent.
- Reconnaître qu'**une rupture avec enfants c'est très différent d'une rupture sans enfant.** Pour le père, la trajectoire de séparation est conditionnée par le fait qu'on est parent pour la vie. La paternité est généralement l'un des projets les plus importants dans la vie des hommes. Les hommes tiennent beaucoup à leur lien parental et ils doivent être soutenus dans cette affirmation de leur rôle de père.
- **Réussir à rencontrer quelqu'un d'autre, après une rupture conjugale, ça implique de se rencontrer soi-même d'abord.**
- L'intervention doit prendre en compte le fait qu'au-delà de la grande diversité des profils et des contextes des hommes en rupture, **la reconstruction exige nécessairement de reprendre du pouvoir sur soi-même, de replacer l'individu au centre de sa vie**, lui réapprendre à se faire des cadeaux.
- Au plan sociétal, la prévention de la détresse chez les hommes en rupture et des dérives requiert la mise en place :
 - de **dispositifs de socialisation, d'éducation, de développement d'habiletés relationnelles et de soutien social mieux adaptés à la diversité masculine du**

21^e siècle. Il y a un bout de chemin à faire avec les gars et des indices montrent que les jeunes sont prêts à le faire;

- de l'application d'une logique préventive. Les progrès réalisés en matière de décrochage scolaire, de tabagisme, de criminalité ou de suicide montrent que des efforts sérieux de prévention portent fruit. **Un filet de sécurité basé sur des mesures de vigie (sensibilité du milieu à la détresse), de «reaching out», d'accompagnement et de soutien social s'impose pour les hommes qui vivent une rupture difficile.** Le rapport coûts/bénéfices en serait incontestablement positif.

Constats ressortant des échanges dans l'axe 3 :

« Le rapport au juridique des hommes en rupture conjugale »

Synthèse rapportée par Louis Baribeau, avocat et médiateur familial à Québec.

Les présentations et les échanges qui ont eu lieu dans les ateliers C et F (axe 3) ont permis de dégager les éléments suivants dans la réponse aux besoins des hommes en rupture en matière légale:

- **Les gars prennent leur place en demandant la garde partagée**, il s'agit d'une tendance qui est porteuse de bénéfices pour l'enfant mais aussi pour les deux parents si les conditions de réussite minimales sont réunies.
- Il faudrait **accentuer la promotion de la médiation** qui a encore de la place pour la croissance. Actuellement c'est gratuit pour 5 séances. Il est clairement démontré que la médiation familiale permet aux parents de garder le pouvoir sur leurs arrangements familiaux et offre une souplesse d'ajustement que l'approche adversariale des tribunaux ne permet pas; sans parler des coûts humains et financiers.
- Il faudrait **promouvoir l'adoption d'ententes, avant mariage ou avant vie commune** en union libre, concernant les mécanismes et orientations à privilégier au

moment de la rupture éventuelle du couple. Il existe des domaines où ce type d'anticipation protectrice est culturellement bien accepté : testaments, testaments biologiques, mandats d'inaptitude, préarrangements funéraires, etc.

- Réseautage : les hommes sont souvent peu engagés dans le maintien d'un réseau de proches pouvant accueillir des confidences et s'échanger du soutien. Le fait que certains hommes fassent exception à cette tendance démontre qu'il est possible de **changer cette dynamique d'isolement relatif et de promouvoir des liens porteurs de soutien.**
- Tribunaux spécialisés pour traiter les séparations : les tribunaux de la famille actuels impliquent des acteurs qui travaillent dans plusieurs domaines juridiques (civil, criminel) ce qui morcelle l'expertise disponible en droit de la famille. Dans plusieurs pays, **des tribunaux spécialisés pour la famille semblent mieux adaptés aux besoins.**
- AutoHommie pourrait **faire de la sensibilisation de la magistrature à la spécificité des besoins des hommes.** Il y aurait avantage à partager plus activement l'expertise d'intervention spécialisée auprès des hommes en difficulté.
- **Fournir de l'aide psychologique à bas coût** pour les pères qui n'ont pas les moyens.
- Former les intervenant-e-s aux réalités masculines dans les milieux où les hommes sont susceptibles de consulter.
- Médiation. Il serait souhaitable **que tous les avocats familialistes soient médiateurs** afin de mieux faire profiter le couple de cette avenue lorsque la situation le permet.
- Les pères doivent revendiquer leur place : prendre toute leur place, mais que leur place. Il faut favoriser la médiation plutôt que la cour.
- Apprendre comment traiter avec les hommes en rupture dans le système judiciaire.
- Évolution importante. Avec le recul, il faut reconnaître qu'il y a pas mal de chemin parcouru depuis 40 ans.
- L'homme a perdu son pouvoir dans la famille. Autrefois, aux siècles antérieurs, les lois donnaient d'office garde au père selon une logique de «pater familias» où le père

représente l'autorité; puis la garde a été accordée surtout à la mère dans une logique «d'âge tendre» voulant que la mère soit le parent le mieux placé pour prendre soin de l'enfant, surtout en bas âge; **et maintenant la garde partagée devient une option de plus en plus privilégiée, dans une logique de coparentalité**, notamment afin de conserver à l'enfant les liens avec ses parents et préserver toutes les ressources parentales pouvant soutenir son développement.

- **Dans l'ensemble du processus de règlement des litiges, la communication est centrale** mais, malheureusement, elle est souvent difficile entre les ex-conjoints. La médiation familiale, c'est quelque chose de sérieux qui demande des apprentissages en communication.
- Le système judiciaire est imparfait, il faut le reconnaître et les hommes sont souvent déçus du système de justice.
- D'un côté, certains affirment que les avocats et la culture judiciaire sont orientés vers la collaboration. Par exemple, on constate qu'il y a peu de litiges qui vont en cour : 90% des causes se règlent hors cour. Sur les 10% qui vont en cour, une petite partie seulement va en procès comme tel.
- D'un autre côté, certains constatent que la culture judiciaire n'est pas orientée vers la collaboration et que la logique dominante en droit de la famille est encore celle des parties en opposition devant le magistrat qui doit trancher. Cette dynamique d'opposition est maintenant reconnue comme contraire à la protection des relations coparentales dont l'enfant a besoin.